

# Paketi za mame i bebe programa WIC države Mizuri

Izbor hranjenja		Rođenje do 1 mjeseca	1 do 3 mjeseca	4 do 5 mjeseci	6 do 11 mjeseci
Isključivo majčinim mlijekom	Svaki mjesec beba dobija:	Majčino mlijeko – jedino što bebi treba!			
	Svaki mjesec mama dobija:	<p>5 galona mlijeka – obrano ili do 2 % mlijecne masnoće      1 konzervu evaporisanog mlijeka      2 paunda sira      2 tuceta jaja      3 - 46 unci/12 unci soka (iz konzerve ili zamrznutog)      36 unci cerealija      1 paund kruha ili tortilja od cjevitog pšeničnog brašna      1 paund suhog graha ILI      4 - 16 unci graha iz konzerve<sup>1</sup>      18 unci putera od kikirika      30 unci ribe iz konzerve      Ček od \$10 za voće i povrće</p>	<p>5 galona mlijeka – obrano ili do 2 % mlijecne masnoće      1 konzervu evaporisanog mlijeka      2 paunda sira      2 tuceta jaja      3 - 46 unci/12 unci soka (iz konzerve ili zamrznutog)      36 unci cerealija      1 paund kruha ili tortilja od cjevitog pšeničnog brašna      1 paund suhog graha ILI      4 - 16 unci graha iz konzerve<sup>1</sup>      18 unci putera od kikirika      30 unci ribe iz konzerve      Ček od \$10 za voće i povrće</p>	<p>5 galona mlijeka – obrano ili do 2 % mlijecne masnoće      1 konzervu evaporisanog mlijeka      2 paunda sira      2 tuceta jaja      3 - 46 unci/12 unci soka (iz konzerve ili zamrznutog)      36 unci cerealija      1 paund kruha ili tortilja od cjevitog pšeničnog brašna      1 paund suhog graha ILI      4 - 16 unci graha iz konzerve<sup>1</sup>      18 unci putera od kikirika      30 unci ribe iz konzerve      Ček od \$10 za voće i povrće</p>	<p>5 galona mlijeka – obrano ili do 2 % mlijecne masnoće      1 konzervu evaporisanog mlijeka      2 paunda sira      2 tuceta jaja      3 - 46 unci/12 unci soka (iz konzerve ili zamrznutog)      36 unci cerealija      1 paund kruha ili tortilja od cjevitog pšeničnog brašna      1 paund suhog graha ILI      4 - 16 unci graha iz konzerve<sup>1</sup>      18 unci putera od kikirika      30 unci ribe iz konzerve      Ček od \$10 za voće i povrće</p>
Djelomično majčinim mlijekom	Svaki mjesec beba dobija:	<p><b>Isključivo majčino mlijeko da bi se izgradile majčine rezerve.</b></p>	<p>Majčino mlijeko i do 4 konzerve formule u prahu<sup>2</sup> (do 13 unci formule na dan)</p>	<p>Majčino mlijeko i do 5 konzerve formule u prahu<sup>2</sup> (do 15 unci formule na dan)</p>	<p>Majčino mlijeko i do 4 konzerve formule u prahu<sup>2</sup> (do 13 unci formule na dan)      24 unce cerealija za dojenčad      32 tegle voća i povrće za dojenčad</p>
	Svaki mjesec mama dobija:	<p><b>Prvi mjesec dana preporuča se isključivo dojenje da bi se izgradile majčine rezerve mlijeka.</b></p> <p><b>Mama dobija hranu za isključivo dojenje.</b></p>	<p>4.5 galona mlijeka – obrano ili do 2 % mlijecne masnoće      1 konzervu evaporisanog mlijeka      1 paund sira      1 tuce jaja      3 - 46 unci/12 unci soka (iz konzerve ili zamrznutog)      36 unci cerealija      1 paund kruha ili tortilja od cjevitog pšeničnog brašna      1 paund suhog graha ILI      4 - 16 unci graha iz konzerve<sup>1</sup>      18 unci putera od kikirika      Ček od \$8 za voće i povrće</p>	<p>4.5 galona mlijeka – obrano ili do 2 % mlijecne masnoće      1 konzervu evaporisanog mlijeka      1 paund sira      1 tuce jaja      3 - 46 unci/12 unci soka (iz konzerve ili zamrznutog)      36 unci cerealija      1 paund kruha ili tortilja od cjevitog pšeničnog brašna      1 paund suhog graha ILI      4 - 16 unci graha iz konzerve<sup>1</sup>      18 unci putera od kikirika      Ček od \$8 za voće i povrće</p>	<p>4.5 galona mlijeka – obrano ili do 2 % mlijecne masnoće      1 konzervu evaporisanog mlijeka      1 paund sira      1 tuce jaja      3 - 46 unci/12 unci soka (iz konzerve ili zamrznutog)      36 unci cerealija      1 paund kruha ili tortilja od cjevitog pšeničnog brašna      1 paund suhog graha ILI      4 - 16 unci graha iz konzerve<sup>1</sup>      18 unci putera od kikirika      Ček od \$8 za voće i povrće</p>
Bez majčinog mlijeka	Svaki mjesec beba dobija:	<p>Do 9 konzervi formule u prahu<sup>2</sup> (26 - 27 unci formule na dan)</p>	<p>Do 9 konzervi formule u prahu<sup>2</sup> (26 - 27 unci formule na dan)</p>	<p>Do 10 konzervi formule u prahu<sup>2</sup> (29 - 30 unci formule na dan)</p>	<p>Do 7 konzervi formule u prahu<sup>2</sup>      24 unce cerealija za dojenčad      32 tegle voća i povrće za dojenčad (20 - 21 unci formule na dan)</p>
	Svaki mjesec mama dobija:	<p>3 galona mlijeka – obrano ili do 2 % mlijecne masnoće      1 konzervu evaporisanog mlijeka      1 paund sira      1 tuce jaja      2 - 46 unci/12 unci soka (iz konzerve ili zamrznutog)      36 unci cerealija      1 paund suhog graha ILI      4 - 16 unci graha iz konzerve<sup>3</sup>      Ček od \$8 za voće i povrće</p>	<p>3 galona mlijeka – obrano ili do 2 % mlijecne masnoće      1 konzervu evaporisanog mlijeka      1 paund sira      1 tuce jaja      2 - 46 unci/12 unci soka (iz konzerve ili zamrznutog)      36 unci cerealija      1 paund suhog graha ILI      4 - 16 unci graha iz konzerve<sup>3</sup>      Ček od \$8 za voće i povrće</p>	<p>3 galona mlijeka – obrano ili do 2 % mlijecne masnoće      1 konzervu evaporisanog mlijeka      1 paund sira      1 tuce jaja      2 - 46 unci/12 unci soka (iz konzerve ili zamrznutog)      36 unci cerealija      1 paund suhog graha ILI      4 - 16 unci graha iz konzerve<sup>3</sup>      Ček od \$8 za voće i povrće</p>	<p><b>Mama više nema pravo na naknade.</b></p>

<sup>1</sup> Grah kidney, pinto, garbanzo ili crveni grah.

<sup>2</sup> Standardna konzerva formule od 12.9 unci.

<sup>3</sup> 18 unci putera od kikirika umjesto suhog graha ili graha iz konzerve je takođe opcija za žene koje ne doje.



## Zašto WIC program države Mizuri ne podržava kupovanje formule u prvih mjesec dana?

Majčino mlijeko sadrži sve što je bebi potrebno u prvih 6 mjeseci. U prvih mjesec dana ti i tvoja beba učite kako se doji i tvoje rezerve mlijeka se uspostavljaju. Dozvoljavanje formule u tih mjesec dana može da smanji količinu tvog mlijeka i da prouzroči rani prestanak dojenja. Upamti – dojenje je zasnovano na potrebi i potražnji. Što više dojiš to ćeš više mlijeka imati.

## Prednosti dojenja za bebu

### Majčino mlijeko:

- Sadrži sve hranjive sastojke koji su dojenčetu potrebni u prvih 6 mjeseci života.
- Mijenja se kao što se mijenjaju i potrebe bebe koja raste.
- Štiti od bolesti kao što su upale uha ili dišnih puteva.
- Smanjuje rizik od SIDS-a (sindroma nagle smrti dojenčadi).
- Smanjuje rizik od alergija, astme, dijabetesa i nekih tipova dječjih karcinoma.
- Lako je probavljivo, pa dojene bebe manje pate od vjetrova, kolika, povraćanja, proljeva i zatvora.
- Podržava optimalni razvoj mozga – dojene bebe su pametnije.

## Prednosti dojenja za mamu

### Dojenje:

- Nije potrebna nikakva priprema.
- Uvijek je spremno.
- Štedi novac.
- Pomaže kod gubitka viška kilograma zadobijenih u toku trudnoće.
- Pomaže materici da se vrati na normalnu veličinu i smanjuje krvarenje nakon poroda.
- Može da smanji rizik od osteoporoze, karcinoma grudi i jajovoda.
- Stvara posebnu vezu između majke i bebe.

## Savjeti za uspješno dojenje

- Pokušaj da bebu dojiš što je prije moguće u porođajnoj sobi.
- Bebinu kožu što je više moguće drži u kontaktu sa svojom.
- Rano i često dojenje pomoći će da se uspostave dovoljne količina mlijeka za potrebe tvoje bebe.
- Bebu treba da dojiš prema potrebi, 8 do 12 puta na dan.
- Izbjegavaj boćice i dude dok ti i beba ne naučite kako se doji.
- Izbjegavaj vodu i dodatne formule. Sve što je tvojoj bebi potrebno nalazi se u majčinom mlijeku.
- Dojenje ne bi trebalo da bude bolno. Ako osjećaš bol, potraži pomoć.
- Opusti se i uživaj u svojoj bebi!

[www.dhss.mo.gov/wic](http://www.dhss.mo.gov/wic)

DHSS je poslodavac jednakih mogućnosti/korektivnih kvota za manjine. Usluge se pružaju bez diskriminacije. Alternativni oblici ove publikacije za osobe sa nesposobnostima mogu da se dobiju kontaktiranjem Ministarstva za zdravlje i usluge starijima države Mizuri na 573-751-6204. Građani sa oštećenim sluhom ili govorom treba da nazovu 1-800-735-2966. GOVOR 1-800-735-2466.

